

2021

8月

時間短縮営業中プログラムスケジュール

当月スケジュール変更箇所

連続参加不可プログラム

有料プログラム

時間短縮中変更箇所

時間	火			水			木			金			時間		
	スタジオA	スタジオB	20mプール	スタジオA	スタジオB	20mプール	スタジオA	スタジオB	20mプール	スタジオA	スタジオB	20mプール			
9:20	9:20~9:40 おはようストレッチ (渡辺) ○	ストレッチ フリー スペース	9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)	9:20~9:40 おはようストレッチ (位田) ○	ストレッチ フリー スペース	9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)	9:20~9:40 ヨガストレッチ (梶村) ○	ストレッチ フリー スペース	9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)	9:20~9:40 おはようストレッチ (渡辺) ○	ストレッチ フリー スペース		9:20		
10:00	10:00~10:20 ウェーブコア (加藤) ○		10:55~11:25 目覚ましウォーク (仲西) ○	10:00~10:30 健康体操 (位田) ○		10:45~11:25 すこやかヨガ (土居) ○◎	10:45~11:15 腰痛体操 (矢倉) ○	10:45~11:15 部位トレ (位田) ○	10:00~10:30 ルーティング 教室 担当: 浦岡 (有料)	11:15~11:45 水なれ水泳 (森川) ○		10:00~10:30 健康体操 (位田) ○	11:30~12:00 パルビック体操 (大江) ○	10:45~11:15 アクアウォーク (渡辺) ○	10:00
11:00	10:45~11:15 はじめてエアロ (明尾) ○◎ 定員: 20名		11:40~12:10 生涯元気アクア (坂田) ◎	11:40~12:10 ウェーブ コンディショニング (原頭) ○◎		11:30~12:00 お目覚めエアロ (志水) ○ 定員: 20名	11:30~12:00 姿勢バランス 改善教室 担当: 加藤 (有料)	12:00~12:30 ウェーブアクア (原頭) ○◎	11:30~12:00 ヨガ (池上) ○	12:30~13:30 ストレッチ フリー スペース		12:15~12:45 なれたらエアロ (大江) ● 定員: 20名	13:20~14:00 ヨガ (池上) ○	14:00~14:40 膝痛予防 改善教室 担当: 加藤 (有料)	14:00~14:30 マンスリースイム (鶴野) ○◎
12:00	11:30~12:00 太極拳 (横山) ○◎	12:00~12:40 腰痛予防 改善教室 担当: 加藤 (有料)	12:20~12:50 はじめて背泳ぎ (森川) ○	12:25~12:55 からだ ひきしめエアロ (志水) ◎● 定員: 20名	13:30~14:00 すこやかヨガ (土居) ○◎	13:30~14:00 はじめてクロール (森川) ○	13:00~13:25 ヨガ (池上) ○	ストレッチ フリー スペース	13:55~14:25 アクアウォーク (仲西) ○	14:15~14:45 楽しくエアロ (Tomo) ◎ 定員: 20名	14:45~15:15 アクアウォーク (鶴野) ○	14:00~14:30 マンスリースイム (鶴野) ○◎	12:00		
13:00	12:15~12:45 ズンバ (今峯) ◎● 定員: 20名	ストレッチ フリー スペース	13:00~14:00 膝腰股関節痛 予防改善教室 担当: 加藤 (有料)	13:30~14:00 すこやかヨガ (土居) ○◎	14:40~15:10 はじめて背泳ぎ (森川) ○	14:05~14:35 水中健康体操 (赤瀬) ○	13:35~14:00 ヨガ (池上) ○		ストレッチ フリー スペース	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉) ○	15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬) ○	15:30~16:00 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)	14:45~15:15 アクアウォーク (鶴野) ○	13:00	
14:00	13:00~13:25 ヨガ (池上) ○		14:10~14:40 かんたんクロール (森川) ◎●	14:15~14:45 楽しくエアロ (Tomo) ◎ 定員: 20名	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉) ○	15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬) ○	15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬) ○			14:15~14:45 やってみようラテン (明尾) ○ 定員: 20名	ストレッチ フリー スペース	15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)	16:00~16:30 キッズ ファンク	16:00~16:30 キッズ ファンク	14:00
15:00	13:35~14:00 ヨガ (池上) ○		14:50~15:20 ウェーブアクア (原頭) ○◎	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉) ○	16:00	16:00	16:00	14:50~15:20 ラクウェーブ教室 担当: 加藤 (有料)		ストレッチ フリー スペース		18:00	18:00	18:00	15:00
16:00	14:15~14:45 ベリーダンス (麻生) ◎	15:00~15:30 ラクウェーブ教室 担当: 加藤 (有料)	15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)	18:00	18:00	18:00	15:00~15:30 整えトレ (渡辺) ○	ストレッチ フリー スペース	18:00			18:00	18:00	16:00	
18:00	15:00~15:30 整えトレ (渡辺) ○	15:00~15:30 ラクウェーブ教室 担当: 加藤 (有料)	18:00	18:00	18:00	18:00	16:00		ストレッチ フリー スペース		18:00	18:00	18:00	17:00	
19:00	18:45~19:15 ピラティス (佐々木) ○	18:45~19:15 ストレッチ フリー スペース	18:45~19:15 しっかりエアロ (明尾) ◎◎ 定員: 20名	18:45~19:15 しっかりエアロ (明尾) ◎◎ 定員: 20名	18:45~19:15 ストレッチ フリー スペース	18:45~19:15 ストレッチ フリー スペース	18:45~19:15 ピラティス (佐々木) ○			ストレッチ フリー スペース	18:45~19:15 ピラティス (佐々木) ○	18:45~19:15 ストレッチ フリー スペース	18:45~19:15 ストレッチ フリー スペース	18:45~19:15 ピラティス (佐々木) ○	19:00
20:00	19:30~20:00 ズンバ (富永) ◎ 定員: 20名	19:15~19:45 生涯元気アクア (坂田) ◎	19:30~20:00 筋コンディショニング (山口) ○	19:30~20:00 筋コンディショニング (山口) ○	19:30~20:00 ストレッチ フリー スペース	19:30~20:00 ストレッチ フリー スペース	19:30~20:00 ズンバ (富永) ◎ 定員: 20名	ストレッチ フリー スペース			19:30~20:00 筋コンディショニング (山口) ○	19:30~20:00 ストレッチ フリー スペース	19:30~20:00 ストレッチ フリー スペース	19:30~20:00 筋コンディショニング (山口) ○	20:00
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00		ストレッチ フリー スペース		21:00	21:00	21:00	21:00	21:00

土		
スタジオA	スタジオB	20mプール
体操 スクール	9:30~10:10 歩幅 コンディショニング 担当: 志水 (有料)	9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)
		11:00~11:30 はじめてクロール (森川) ○
11:30~12:00 姿勢改善 (麻生) ○	ストレッチ フリー スペース	13:00~13:30 プライベートレッスン 担当: 八木 (有料)
12:15~12:45 はじめてヨガ (濱田) ○		14:00~14:30 はじめてクロール (八木) ○
13:00~13:30 シェイプサーキット (木下) ◎ 定員: 20名		14:45~15:15 かんたんアクア (原頭) ○◎
13:45~14:15 はじめてヨガ (木下) ○◎		
チア ダンス	17:45~18:15 からだリセット 担当: 浦岡 (有料)	
18:30~19:00 骨格ウォーク (浦岡) ○ 定員: 20名	ストレッチ フリー スペース	
19:15~19:45 メタボリックEX (浦岡) ○		

日		
スタジオA	スタジオB	20mプール
3歳からの プレ体操	ストレッチ フリー スペース	
10:15~10:45 ウェーブストレッチ (矢倉) ○		11:45~12:15 ラクラクウォーク (スタッフ) ○
11:00~11:30 腰痛体操 (矢倉) ○		12:45~13:15 はじめてクロール (鶴野) ○
12:15~12:45 リズム体操 (橋) ○		
13:00~13:30 ミニボールEX (橋) ○		
	体操 スクール	
14:00~14:30 筋コンディショニング (山口) ○		14:30~15:00 ラクラクウォーク (スタッフ) ○
14:45~15:15 かんたんエアロ (山口) ◎ 定員: 20名		

【プログラム強度・難度】

- =初めての方向け
- ◎=少し慣れた方向け
- =慣れた方向け

プログラムスケジュール・
受付方法・定員数は
変更となる場合があります

◆ ご案内 ◆

【 スタジオプログラムについて 】

- ・各プログラム定員数は**25名**となります
※一部プログラムは定員数20名
- ・スタジオ内でのお客様同士の接近は避け
至近距離での会話などをご遠慮ください
- ・常時窓を開放して換気を行います
- ・使用後のマットやトレーニングツールは
スタジオに設置している除菌剤にて清掃を
お願い致します
◇プログラム参加受付方法◇
①スタジオA前の受付カウンターにて、
プログラム開始30分前より受付開始します
②番号カードをお取りください
※参加受付はご本人のみといたします
※カードを他人への譲渡はできません
③プログラム開始10分前で、定員数に達し
ていない場合、全員参加可能となります
④プログラム開始10分前で、定員数に達し
た場合、スタッフによる抽選となります
発表する番号に従い、参加可能の有無を
ご確認ください
※抽選カードは各プログラム毎に回収します
※当日1回目の参加希望者が優先となります

【 プールプログラムについて 】

- ・水質保全の為、シャワーを浴びてからプール
をご利用ください
- ・プールご利用前に、お化粧品・整髪料を落とし
時計・眼鏡・貴金属類は必ず外してご利用
ください
- ・お客様同士の接近・至近距離の会話は控え
周囲のご利用の方々へのご配慮をお願い
いたします

◇プログラム参加受付方法◇

- ①プールカウンターにてプログラム開始30分
前より受付開始いたします
- ②参加予約表へ氏名をご記入ください
- ③開始5分前にプログラムコースを設定します
コース設定に沿ってご参加ください

スタジオプログラム抽選はすれによる優先予約について

- 【対象】 全てのスタジオプログラム
- 【条件】 当日1回目の参加希望(赤番号札)で抽選
にはずれた方
※2回目以降(青番号札)は対象外
- 【受付】 抽選発表後すぐに、ジムスタッフへ申告を
してください。番号札と引換えに次週への
優先予約を受け付けます
※(火)13:00~「ヨガ」の場合は
13:35~「ヨガ」への優先予約となります
- 【注意点】 同一プログラムの次週分にものみ受付致します
・優先予約の参加時は、プログラム開始の
10分前までにジムスタッフへ必ず直接参加
申告を行ってください(電話連絡不可)
※10分前までに参加申告がなければ予約は
キャンセル扱いとなります
・優先予約しているプログラムより前に実施
するプログラムへの参加はご遠慮ください
《ご不明な点はスタッフまでお問合せください》

うつらない
うつさない

必要最低限の
会話以外しない

プール・更衣室
浴室で会話しない